

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る



目

花粉症の頭痛を自然かつ安全に和らげる方法

3月 28, 2026 - By Dr. Ammu Muralleedharan

花粉の季節になると、くしゃみや鼻水だけでなく、頭の重さを感じたり頭が痛くなるすることがあります。

花粉症という鼻や目の症状のイメージが強いものの、実際にはしつこい頭痛に悩まされる人も少なくありません。「花粉症 頭痛 治し方」といったキーワードで対処法を探す人も多く、[薬のオンライン通販](#)などを通じて市販薬やセルフケアの情報を調べるケースも増えています。

特に春先は花粉の飛散量が多く、アレルギー性鼻炎に伴う頭痛によって、集中力の低下や倦怠感、仕事を休む原因につながることがあります。

ここでは、花粉症による頭痛とは何か、なぜ起こるのか、そして市販薬や処方薬を含めて、安全に対処する方法について解説します。

目次 (もくじ)

1. [花粉症による頭痛とは](#)
2. [花粉症の頭痛に使われる市販薬](#)
3. [花粉症の頭痛の薬を安全に使うための基本](#)
4. [薬以外で花粉症の頭痛を軽くする工夫](#)
5. [受診を検討すべきタイミング](#)
6. [まとめ](#)
7. [よくある質問](#)
8. [免責事項](#)
9. [参考文献](#)

花粉症による頭痛とは

花粉が原因となる頭痛は、アレルギーによる炎症が鼻腔や副鼻腔に起こることで生じます。公的機関やアレルギー研究機関の見解によると、花粉に曝露されるとヒスタミンなどの炎症物質が放出され、その結果、腫れや粘液の増加が起こります。この圧迫が、花粉で頭痛が生じる主な理由の一つです。鼻腔や副鼻腔の粘膜が腫れ、圧迫感が生じることで、痛みにつながります。

こうした症状は、次のように表現されることがよくあります。



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値
と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？
知っておきたいポイント



5月 03, 2026
眉間にニキビができるのはなぜ？
原因・治し方・予防法



5月 02, 2026
胸ニキビの原因とケア方法、治
療の選択肢について



5月 02, 2026
花粉症薬の強さランキング |
種類・特徴・副作用を比較

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

- 花粉症で頭が重い感じがする
- こめかみやおでこが締め付けられる痛み
- 鈍く続く頭痛が花粉シーズンに悪化する

だるさ、めまい、吐き気が起こる理由

アレルギー性の炎症は、鼻だけにとどまりません。鼻づまりが続くと、睡眠や酸素の取り込みが妨げられ、頭痛に伴う疲労感の一因になります。CDCが引用する研究でも、アレルギー性炎症と睡眠障害、日中の強い眠気との関連が示されており、こうした状態が疲れやすさにつながると考えられています。

臨床現場の報告からは、次のような点も知られています。

- 副鼻腔の圧迫により平衡感覚が乱れ、めまいを伴うことがある
- 後鼻漏や圧の変化が、頭痛に伴う吐き気につながるがある
- アレルギーによる咽頭刺激から咳が続くと頭部への負担が増し、頭痛が悪化することがある

これらの症状が重なると、単なる一時的な不快感というより、花粉シーズンそのものがつらい時期に感じられることも少なくありません。

花粉症の頭痛に使われる市販薬

症状が軽度から中等度の場合、花粉症対策として市販薬を用いたセルフケアが一般的です。花粉症頭痛に対する市販薬の使用については、多くの公的機関が、用量や用法を守ることを前提に、一定範囲での自己判断による使用を認めています。

主な種類は次の通りです。

抗ヒスタミン薬

アレルギー性の炎症を抑え、副鼻腔の圧迫感を軽くするのに役立つ薬です。

例としては次のようなものがあります。

- **フェキソフェナジン**：ヒスタミンをブロックし、鼻水、くしゃみ、目のかゆみを軽減し、副鼻腔性の頭痛にも有効とされています。通通常、成人では1回60mgを1日2回、または1日1回120～180mgを服用します。
- **ロラタジン**：鼻づまりや鼻のかゆみを軽減し、アレルギーに伴う緊張型の頭痛にも適しています。通常、成人では1日1回10mgを服用します。
- **エビナスチン**：持続する鼻炎症状に強く働き、頭痛の軽減にも役立つ場合があります。通常、成人では1日1回20mgを服用します。

鎮痛薬（頭痛薬）

頭痛の強さを一時的に和らげるために用いられます。例えば次のような薬があります。

- **アスピリン**：副鼻腔の炎症や痛みを軽減し、アレルギーに伴う緊張型頭痛に素早く作用します。通常、成人では1回330～500mgを目安に服用します（用法・用量は製品の指示に従ってください）。
- **イブプロフェン**：痛みや腫れの原因となるプロスタグランジンを抑える非ステロイド性抗炎症薬で、鼻炎に伴う頭痛に適しています。通常、成人では1回200mgを目安に、必要に応じて数時間おきに服用します（市販薬では1日最大量が定められています）。
- **ロキソプロフェン**：アレルギーに伴う強い頭痛や関節痛にも使われる、作用の強い非ステロイド性抗炎症薬です。通常、成人では1回60mgを服用し、症状に応じて追加します（1日の最大量は医師または製品の指示に従ってください）。
- **アセトアミノフェン**（パラセタモール）：発熱や頭痛を抑える薬で、炎症を直接抑える作用はありませんが、抗ヒスタミン薬と併用しやすいとされています。通常、成人では1回300～500mgを目安に服用します（1日の最大量は製品により異なるため、指示を確認してください）。

生理食塩水による鼻処置

花粉を洗い流し、鼻粘膜の腫れや鼻づまりを和らげるために用いられます。



例えば次のようなものがあります。

- 等張性の生理食塩水溶液
- 鼻うがい用の生理食塩水キットやパウダー
- アンプル入りの鼻用生理食塩水

その他の点鼻薬

- フルチカゾンフランカルボン酸エステル配合の点鼻薬
- ナファゾリン塩酸塩やクロモグリク酸ナトリウムを含む点鼻薬
- オロパタジン点鼻薬
- クロルフェニラミン点鼻薬

花粉症における頭痛薬は、症状の出方に合わせて選ぶことが大切です。厚生労働省も、花粉症頭痛に用いる薬の選択にあたって、特に成分数の多い総合感冒薬などは不要な成分への曝露を避けるため、慎重に選び、使用するよう注意を呼びかけています。

花粉症の頭痛の薬を安全に使うための基本

花粉症の頭痛に薬を使う場合は、効果だけでなく安全性にも目を向けることが大切です。各種ガイドラインでも、症状が続く場合に薬だけに頼り続けたり、診断を先延ばしにしたりしないことの重要性が繰り返し指摘されています。

主なポイントは次のとおりです。

- 表示されている用量と用法を必ず守る
- 必要最小限の量を、必要な期間だけ用いる
- 同じ薬を長期間続けて使わない（続ける場合は医師に相談）
- 眠気や注意力低下など、日常生活に影響する副作用に注意する
- 症状が改善しない、または悪化する場合は、自己判断で増量せず医療機関を受診する

薬以外で花粉症の頭痛を軽くする工夫

薬による治療は、花粉への曝露対策と組み合わせることでより効果を発揮します。花粉症頭痛のコントロールでは、まず花粉との接触を減らすことが基本とされています。

広く取り入れられている方法は次のとおりです。

- 花粉飛散量の多い時間帯の外出をできるだけ控える
- 外出時にはマスクや眼鏡を着用する
- 帰宅後は手、顔、髪をよく洗い、花粉を落とす
- 換気や空気清浄機の利用などで、室内環境を調整する

これらの対策により体内に取り込まれる花粉量が減り、頭痛の頻度や程度を抑えられる可能性があります。

受診を検討すべきタイミング

多くの花粉症頭痛は自己管理で対応可能ですが、次のような場合は医療機関の受診が勧められます。

- 頭痛が非常に強い、長引いている、または片側だけに生じる
- 発熱、視覚の異常、強い吐き気などを伴う
- 花粉症頭痛の市販薬を使っても十分な効果が得られない

医療機関で診察を受けることで、副鼻腔炎や片頭痛など、ほかの原因が関与していないか確認することができます。



まとめ

花粉症の頭痛への対処は、単に痛みを抑えるだけでなく、原因となっているアレルギー反応そのものに目を向ける総合的なアプローチが重要です。この仕組みを理解すると、一般的な鎮痛薬だけでは効果が一時的だったり限定的になりやすい理由も見えてきます。

市販薬は、用法・用量を守って適切に使用すれば、つらい症状を和らげる助けになります。同時に、花粉への曝露を減らす工夫は、症状の根本的な引き金を抑えるうえで欠かせません。

アレルギー性炎症への対策と、生活習慣・環境面での工夫を組み合わせることで、頭痛やだるさが軽減し、日中もすっきり過ごしやすいと感じる人は少なくありません。花粉シーズンを通して、睡眠の質やエネルギーレベルをできるだけ保ちながら、日常生活や仕事の質を維持するためにも、適切なアレルギー対策は大きな助けになります。

よくある質問

1. 咳をすると花粉症の頭痛は悪化しますか。

アレルギーによる喉の刺激で咳が頻繁に出ると、頭や首の筋肉に負担がかかり、咳のたびに花粉症による頭痛が悪化することがあります。

2. 本当に花粉で頭痛が起こるのですか。

起ります。花粉が体内で免疫反応を引き起こし、鼻や副鼻腔の粘膜が腫れて圧が高まることで、頭部やこめかみの周囲に痛みが生じます。

3. 花粉症の頭痛にはどのような市販薬が役立ちますか。

花粉症頭痛には、抗ヒスタミン薬、単剤の鎮痛薬、生理食塩水による鼻の洗浄・点鼻などが用いられることがあります。いずれも表示されている用量・用法に従って使用することが大切です。

4. 花粉症の頭痛があると、なぜだるく感じるのでしょうか。

花粉症頭痛に伴うだるさは、多くの場合、睡眠の質の低下や鼻づまり、花粉シーズンに続くアレルギー性炎症などが重なって起こると考えられています。

5. 花粉症頭痛で、めまいや吐き気が出ることはありますか。

あります。副鼻腔の圧迫や後鼻漏などの影響で、めまいを伴ったり、吐き気を感じたりすることがあります。

免責事項

本コンテンツは情報提供のみを目的としており、いかなる疾患の診断、治療、治癒、予防を意図するものではありません。花粉症頭痛および関連症状の現れ方には個人差があります。市販薬を使用する際は、必ず製品に記載された用量・用法に従い、症状が強い、長引く、悪化している場合には、資格を有する医療専門職に相談してください。本記事は、専門的な医療相談、診断、個別の治療に代わるものではありません。

参考文献

- National Health Service (NHS). Hay Fever (Allergic Rhinitis): Symptoms And Complications. NHS; 2023. Available From: <https://www.nhs.uk/conditions/hay-fever/>
- Centers For Disease Control And Prevention (CDC). Allergies And Their Impact On Daily Functioning. CDC; 2022. Available From: <https://www.cdc.gov/healthyschools/asthma/allergies.htm>
- Ministry Of Health, Labour And Welfare (MHLW). Allergic Disease And Self-Care Guidance. Tokyo: MHLW; 2023. Available From: <https://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/health/>
- Bousquet J, Khaltaev N, Cruz AA, Et Al. Allergic Rhinitis And Its Impact On Quality Of Life. J Allergy Clin Immunol. 2001;108(5 Suppl):S147-S334. Available From:





RELATED POSTS



スギ花粉の飛散とアレルギーへの影響

3月 27, 2026



花粉症でだるい・熱っぽい・頭がぼーっとするのはなぜ？

3月 27, 2026



花粉症を理解する：原因、症状、免疫反応

3月 27, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time Guide」初めてのガイド
【公式】お薬ショップ



00:00 00:54